

A luta para além do tatame

Mulheres lutam contra o preconceito dentro e fora das academias de artes marciais e derrubam o mito de sexo frágil

POR ANA MILETTI*

Em meio à insegurança dentro e fora de casa, muitas mulheres têm optado pela defesa pessoal como uma forma de reforçar sua integridade em certas situações. Com isso, dojos e tatames estão repletos de presença feminina — uma demonstração de força e autonomia. A decisão de usar as faixas e vestir as luvas vai além do desejo de praticar uma atividade física: trata-se de uma resposta direta à sensação constante de vulnerabilidade.

Quem vivencia essa realidade no dia a dia é a mestra 7º grau de jiu-jitsu, psicóloga e assistente social Yvone Duarte, que explica como a percepção do perigo transformou a relação da mulher com o próprio corpo: “As mulheres estão cada vez mais conscientes de que a violência não é um episódio isolado, mas uma realidade estrutural e cotidiana. Esse contato constante com a violência desperta a necessidade de buscar a autodefesa, inicialmente como proteção física. Quando uma mulher aprende a sustentar seu corpo, levantar com o quadril um corpo masculino três vezes mais pesado ou sair de uma tentativa de estrangulamento, o impacto disso em sua subjetividade ultrapassa o campo físico pensado como frágil.”

Yvone elucida que a autodefesa não se refere somente ao impacto na saúde, mas também a uma questão social. “Vejo como essa ruptura tem contribuído para tornar as mulheres mais independentes, seguras e confiantes em todos os sentidos.”



Aulas em espaços alternativos, como o Eixão, atraem mais mulheres

Em situações de ameaça, os sentidos devem estar atentos aos sinais. “Trabalhamos técnicas físicas, postura corporal, georreferenciamento ambiental — a leitura do ambiente — e estratégias de proteção e fuga. É preciso estar atenta: o corpo precisa deixar de ser passivo e passar a ser ativo diante da ameaça”, afirma a mestra.

Técnica se sobrepõe

A preocupação de parte das mulheres, no entanto, ainda é pelo receio da ‘falta de força’ ou pela inexperiência. “Em aulas de luta, muitas vezes, a técnica se sobrepõe ao vigor físico. Alavancas, técnica e inteligência corporal são ensinadas às alunas. Para além disso, estudos mostram que mulheres que praticam autodefesa têm muito mais chances de responder às agressões, porque o treino destrói mecanismos de reação e evita que o corpo congele diante da violência”, explica Yvone.

Nessa ótica, os músculos são utilizados de maneira distinta nas artes marciais quando comparados à musculação tradicional, por exemplo, na qual o foco é na hipertrofia e no ganho de força. A educadora física e personal trainer Eliz Vessoni detalha esses benefícios: “Nas artes marciais, o tronco exerce papel fundamental na estabilização e na transmissão de potência entre diferentes segmentos do corpo. Há uma ativação antecipada da musculatura do tronco para preparar o corpo para movimentos rápidos e explosivos, contribuindo para maior estabilidade e menor desperdício de energia.”

Segundo Eliz, há, também, a combinação de força, potência, velocidade, resistência e precisão de movimentos para o controle da intensidade, direção e agilidade de acordo com cada situação — o que trabalha todo o sistema musculoesquelético de forma integrada.

Além da memória muscular desenvolvida, a autodefesa atua como um exercício de presença e reconstrução da autoconfiança. “Há o fortalecimento das funções cognitivas, como foco, planejamento e autocontrole. Trabalhamos, também, a gestão do estresse em situações simuladas de pressão. A mulher aprende a respirar, a controlar o ritmo cardíaco e a transformar a adrenalina em ação. Esse processo não elimina o medo, mas o ressignifica: ele deixa de ser paralisante e passa a ser combustível para a reação”, ressalta Yvone.

O ambiente específico para os treinos de combate tem regras, limites e objetivos. Nesse sentido, são exigidos disciplina e autocontrole para que a canalização da tensão e das emoções seja feita de maneira segura para todos. “Em vez de simplesmente extravasar agressividade, o praticante aprende a direcionar sua energia para uma atividade controlada. Existe também a necessidade de uma concentração maior, o que interrompe temporariamente ciclos de preocupação e ruminação”, explica a educadora física.

Treinos mistos

Embora algumas academias já ofereçam turmas exclusivas para mulheres, a maioria dos tatames ainda opera com aulas mistas. Larissa Oliveira, estudante de economia de 19 anos, começou recentemente a frequentar aulas de boxe. “Eu me vi sedentária em meio à correria da rotina, e precisava voltar a praticar exercícios. As artes marciais sempre foram um desejo meu porque, além dos benefícios físicos, gostaria de saber como me defender.”

Ela se juntou a amigas e começou. As primeiras aulas foram cansativas, mas a presença das colegas tornou o treino mais divertido. “A turma conta com homens e mulheres de todas as idades e condições físicas, e o professor não pega leve com ninguém. Acho que vamos evoluir bastante”, aposta a estudante.

“Quando homens e mulheres treinam juntos de maneira respeitosa, ambos têm a oportunidade de reconhecer as capacidades e limitações do outro. Uma mulher pode demonstrar maior domínio técnico que um homem fisicamente mais forte, por exemplo, assim como diferentes parceiros podem aprender a adaptar força, velocidade e intensidade às características de quem está treinando com eles”, expõe Eliz.

Diante desse cenário, Yvone encoraja as mulheres que desejam iniciar a prática. “Não é necessário chegar com força ou experiência: basta disposição para se reconhecer como capaz. No tatame, cada exercício físico revela que o corpo pode proteger, reagir e existir com dignidade. Essa descoberta atravessa o físico e alcança o emocional, mostrando que somos potentes e que podemos sustentar nossa própria presença no mundo.”

“Cada aula é um gesto de afirmação: não se trata de virar lutadora profissional, mas de descobrir que o corpo é território de autonomia, e não de fragilidade”, finaliza a mestra.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte